



EXPEDICIÓN · NIVEL MEDIO

La increíble ruta de **Laugavegur**, el mejor trekking de Islandia y posiblemente una de **las mejores rutas a pie del mundo**, es reconocida internacionalmente por la belleza de sus paisajes que sintetizan todos los contrastes de Islandia. Nuestra ruta es más completa que el trekking clásico al incorporar la etapa de **cascadas** y **volcanes** de **Fimmvorduháls** a **Skógar**, y además, visitaremos los campos de lava petrificada de la reciente erupción volcánica.



¿QUÉ TE ESPERA EN ESTE VIAJE?

El **trekking del Landmannalaugar** discurre por las famosas Tierras Altas Islandesas, entre la cima del **volcán Eyjafjalajokull** y el **glaciar Mýrdallsjokull**. En su recorrido podremos contemplar los más variados y espectaculares paisajes que ofrece el interior de Islandia: **glaciares, volcanes, fumarolas**, los tonos ocres de la tierra quemada, increíbles **aguas termales naturales**, las praderas verdes conviviendo con la **lava** omnipresente resaltando entre los hielos perpetuos y los llamativos colores de la riolita y los diversos minerales de Islandia.

Te ofrecemos un viaje a pie entre valles frondosos, zonas desérticas y llanas, gargantas aparentemente inaccesibles, ríos caudalosos que parecen bloquear el camino y montañas de lava, todo junto en un caos ordenado que hace de Islandia el último rincón salvaje de Europa. Empezando en el paraje natural de **Landmannalaugar**, donde nos daremos una zambullida en su río de aguas termales para tomar fuerzas y partir para alcanzar el macizo del Fjallabak, la expresión de un mundo en formación donde el fuego y el hielo han moldeado algunos de los paisajes más jóvenes, más extraños y extraordinarios del mundo.

En nuestro viaje aprovecharemos para visitar los campos de lava recientes provocados por la erupción volcánica en **Fagradalsfjall** en 2021.

Todo ello hace de esta ruta, excepcional pero accesible, uno de esos viajes imprescindibles que disfrutaremos más plenamente al ir acompañados por un guía de montaña de habla hispana, gran conocedor de la zona.

Fechas 2022

Del 30 de junio al 7 de julio

Del 7 al 14 de julio

Del 14 al 21 de julio

Del 21 al 28 de julio

Del 28 de julio al 4 de agosto

Del 4 al 11 de agosto

Del 11 al 18 de agosto

Del 18 al 25 de agosto

Del 25 de agosto al 1 de septiembre

Del 1 al 8 de septiembre

Del 8 al 15 de septiembre

PLAN DE VIAJE

Día 1. Vuelo desde España a Keflavík

Vuelo desde Madrid o Barcelona con destino a Keflavík. La mayoría de los vuelos directos desde España son nocturnos, llegando de madrugada. Traslado o flybus desde el aeropuerto internacional Leif Eriksson hasta el alojamiento.

Noche en albergue/apartamento en Keflavík/Reykjavík o alrededores.

Día 2. Trekking del volcán Fagradalsfjall - Landmannalaugar

En el mes de marzo de 2021 tuvo lugar en las cercanías de Reykjavík una erupción volcánica. En la zona de Fagradalsfjall, en la península de Reykjanes, se abrió la tierra y de ella emergieron pequeños volcanes que comenzaron a soltar lava de una manera lenta pero constante. Realizaremos un trekking por los campos de lava del volcán Fagradalsfjall, explorando la nueva geografía creada, los diferentes cráteres y los campos de lava reciente.

Tras el trekking partimos rumbo a Landmannalaugar en furgoneta o autobús a donde llegaremos por la tarde, con tiempo para bañarnos en el famoso río termal y explorar las coladas de lava de los alrededores.

Noche en refugio en la región de Landmannalaugar.

Día 3. Landmannalaugar - Hrafninnusker - Álftavatn

Damos comienzo a la marcha a pie, rodeados de infinidad de restos de **obsidiana**, claro ejemplo de la constante actividad volcánica de esta isla. En el camino pasaremos por campos de **fumarolas**, nieves perpetuas y colinas de **riolita**. Continuamos nuestra marcha y nos dirigimos hacia el increíble paisaje de Álftavatn. Caminaremos entre montañas nevadas y arroyos provocados por el deshielo de los numerosos neveros que nos saldrán al paso. Nos asomamos a un idílico balcón, desde el que se ven las verdes praderas y montañas de los alrededores del lago Álftavatn. Para terminar nuestro camino de hoy deberemos cruzar un sencillo torrente, ideal para dar un merecido descanso y así relajar nuestros músculos. Noche en refugio.

Recorrido: 22 km.

Tiempo aproximado: 8-9 horas

Desniveles acumulados de subida 900 m.

Desniveles de bajada 960 m.

Día 4. Álftavatn - Emstrur

Partimos del idílico Álftavatn para adentrarnos en un inhóspito desierto de **arena negra**, por el que discurrirá nuestro caminar a lo largo de toda esta jornada. Dejaremos a la izquierda el impresionante **glaciar Entujokull**, mientras que a la derecha nos flanquean el paso montañas tales como Hatafell desde donde quizá nos observen elfos, *hidden people* y demás personajes de la rica y presumiblemente no tan irreal mitología islandesa. Visitaremos el impresionante **cañón** que hay cerca del refugio. Noche en refugio.

Recorrido: 16 km.

Tiempo aproximado: 6-7 horas

Desniveles de subida 200 m.

Desniveles de bajada 300 m.

Día 5. Emstrur - Thorsmork

Comenzamos la jornada discurriendo entre las colinas de aspecto mágico del paraje de Emstrur para, en breves instantes, cruzar por un estrecho puente entre las dos paredes que forman el **desfiladero** del río **Fremri-Emstruá**, deshielo del glaciar **Entujokull**. Éste es el único punto posible para cruzarlo en kilómetros a la redonda. Poco a poco el paisaje desértico va dejando paso al verdor del **valle de Thorsmork** (que se traduce como “el bosque de Thor”), sin duda uno de los lugares más bellos de Islandia, donde podremos admirar las **lenguas glaciares** descendiendo hasta el valle de Thor, así como el agua del deshielo uniéndose a la corriente del río Markaflljót. Avanzaremos por un sendero que en ocasiones se pierde hasta llegar al valle. Noche en refugio.

Recorrido: 15 km.

Tiempo aproximado: 6-7 horas

Desnivel de subida 360 m.

Desnivel de bajada 575 m.

Día 6. Thorsmork - Fimmvörðuháls

En esta jornada partiremos del majestuoso valle de Thor para encaminarnos hacia el que posiblemente sea el refugio más inaccesible del trekking, el de **Fimmvörðuháls**. Discurriremos por impresionantes **colinas verdes** y estrechos senderos, camino del collado que da nombre al refugio al que nos dirigimos. En dicho collado, donde se enfrentan los **glaciares Mýrdallsjokull y Eyjafjallajokull**, divisaremos por primera vez el gran **océano Atlántico**, meta de nuestro viaje.

Noche en refugio.

Recorrido: 11 km.
Tiempo aproximado: 6-7 horas
Desnivel de subida: 1.000 m.

Día 7 . Fimmvörðuháls - Skógar - Reykjavík

Como colofón caminaremos la mayor parte de la jornada por terreno descendente admirando las **24 cascadas** que nos brinda el **río Skógar**, desde las más suaves y tranquilas hasta las más potentes y caudalosas, terminando con la afamada **Skógafoss**, impresionante cascada con una caída de 62 metros.

Tras el traslado a Reykjavík disfrutaremos de tiempo para conocer la capital islandesa. La calle Laugavegur, con sus tiendas de outdoor y jerséis de lana islandesa, cafés y cervecerías, reúne prácticamente toda la actividad comercial y de ocio de Reykjavík. También, en el puerto, podremos degustar pescado fresco y visitar el edificio Harpa, centro de conciertos y conferencias formado por un entramado de hexágonos de cristal. Igualmente merece la pena un paseo por la zona alta de la ciudad, donde nos perderemos entre encantadoras casas de madera con pequeños jardines. Cerca está la Hallgrímskirkja, frecuentemente definida como la "Catedral de Reykjavík" debido a su tamaño, aunque en realidad no lo es.

Traslado a Reykjavík. Cena libre en la ciudad. Noche en albergue.

Recorrido: 14 km.
Tiempo aproximado: 5-6 horas
Desnivel de bajada 1.100 metros

Día 8. Vuelo desde Reykjavík a España

Los viajeros con vuelos directos podrán disfrutar de la mañana en la capital islandesa. Traslado o flybus hasta el aeropuerto. Vuelo de regreso.

Nota importante

Especial información Covid19

Puedes consultar la información relativa a los requisitos de entrada a Islandia en el siguiente enlace: <https://travel.covid.is/>

La información más actualizada también se proveerá al realizar la reserva.

Esta ruta ha de ser considerado como una expedición, donde pueden ocurrir circunstancias imposibles de prever, como mal tiempo. Conserva todos los componentes de aventura y descubrimiento presentes en nuestros viajes. **El itinerario se puede realizar tanto en el sentido descrito en la ficha, como en el sentido inverso.** La ruta es orientativa, y está sujeta a modificaciones y variaciones sobre el terreno debido a causas climatológicas, del terreno, logísticas o técnicas, que requieren flexibilidad por parte del viajero.

PRECIO POR PERSONA: Desde 2.395 €

INCLUYE

- Vuelo de Madrid o Barcelona a Keflavík, ida y vuelta
- Equipaje facturado, 20kg. por adulto
- 2 noches de alojamiento en albergue en Keflavík y Reykjavík
- 5 noches de alojamiento en refugio según condiciones
- Todos los desayunos y comidas en los días de ruta
- Todas las cenas salvo las especificadas en 'No incluye'
- Avituallamiento en los refugios
- Todas las etapas de trekking incluida Fimmvorduháls - Skógar
- Traslados hasta el comienzo y finalización de la ruta
- Traslados de aeropuerto o Flybus en los días de ruta según programa
- Acompañamiento y asistencia de un guía de montaña exclusivo de habla castellana
- Seguro de viaje multiaventura

NO INCLUYE

- Tasas aéreas y gastos de gestión de billetes aéreos (entre 180 y 260€)
- Comidas en los días de vuelo y cenas en Reykjavík/Keflavík
- Traslados a/hasta el aeropuerto fuera de las fechas de esta ruta de Islandia o los del aeropuerto en caso de viaje combinado Islandia-Groenlandia
- Gastos derivados de la climatología adversa, del retraso de vuelos o incidencias con el equipaje
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado 'Incluye'

PUNTOS FUERTES DEL VIAJE

- Un increíble **trekking** hasta la zona de **Fimmvorduhals**, donde contemplaremos una colada de lava de la erupción de 2010, junto al **volcán Eyjafjallajokull**.
- Realizar el que es sin duda uno de los **mejores trekking del mundo**, en el último paraje salvaje de Europa y donde se dan todos los más marcados contrastes de "la isla de hielo y fuego": **glaciares, montañas verdes, paisajes volcánicos, fumarolas, aguas termales, cascadas...**
- Visitar los **lugares más inaccesibles** de Islandia viviendo una experiencia de viaje en **grupo en total autonomía**.
- Descubrir la **actividad geotermal** que ofrece la isla, el **contraste de colores**, las **fumarolas** y el paisaje del **deshielo de los glaciares**.
- Adentrarse en las **Tierras Altas islandesas**, acompañados por un **guía de montaña**.
- Visitar los campos de lava de **Fagradasfjall**.



POR QUÉ VIAJAR

EXPERTOS EN AVENTURA. Nuestros viajes son fruto de la experiencia de casi 30 años en el mundo de la aventura y miles de viajeros que ya han compartido nuestra pasión. Disponemos de logística propia en Groenlandia, Islandia y Noruega que nos permite ofrecer viajes originales a precios muy buenos, con la mayor garantía de adaptación al cambiante medio ártico y donde la seguridad es nuestra prioridad.

EMPRESA RESPONSABLE Y COMPROMETIDA. Queremos promover cambios reales y por ello financiamos y organizamos el Proyecto Trineo de Viento, para desarrollar el primer vehículo limpio de investigación científica polar, y SOS Thule, un plan de desarrollo de la mítica región de Thule para impedir que se pierda una cultura milenaria. Cuando viajas con nosotros apoyas estos proyectos.

PRECIOS SIN SORPRESAS. Incluimos en nuestros ajustados precios prácticamente todos los gastos y actividades de aventura de tu viaje, y si viajas solo no tendrás que pagar más.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ESTE VIAJE

Condición física

Ser capaz de hacer una etapa de 22 km, de subir 1.000 metros de desnivel en una jornada y poder realizar una etapa de 8-9 horas.

Tipo de viaje y nivel

Viaje de expedición. Nivel medio.

El trekking tiene un nivel medio, pudiendo ser algo más exigente con condiciones desfavorables de viento, lluvia, etc.

Las rutas se realizan por senderos que varían desde buena traza a prácticamente desaparecer. En las etapas de los días 6 y 7 avanzaremos por algunos tramos de terreno nevado.

Con anterioridad al inicio de la ruta, tenemos preparados depósitos de comida en todos los refugios que encontraremos en el recorrido. Gracias a este sistema, no hay que transportar toda la comida del viaje en la mochila y el nivel se suaviza mucho. Aun así, conviene estar acostumbrado a caminar porteando algo de peso a la espalda.

Las jornadas de trekking

Las etapas programadas están pensadas para un nivel de iniciación, a excepción de los días 3 y 7, que son de nivel medio.

Durante la ruta podremos realizar de un modo sencillo diversas actividades que representan el espíritu de la isla como: hacer multitud de trekking en diversos terrenos, cruzar ríos, atravesar campos de lava, bañarse en aguas termales naturales, caminar por campos de cenizas...

Las jornadas oscilan entre las 5 y las 9 horas de marcha diaria a un ritmo suave, con paradas frecuentes. El guía adaptará el ritmo en función del grupo y de las condiciones climatológicas. Si bien el tiempo suele ser bueno, la climatología es inestable y conviene estar preparado para la lluvia o el viento.

Todos los días, después de la ruta y si la climatología lo permite, el guía realizará un paseo opcional por las cercanías del refugio.

Durante todas las noches de la travesía nos alojaremos en los distintos refugios que hay en el camino, por ello no llevaremos tiendas con nosotros. En cada refugio nos espera un depósito con provisiones para el día, de modo que no tengamos que transportar las provisiones de la semana a la espalda. De esta manera, los trekking se realizan porteando tan sólo el material personal y el picnic del día en la mochila. El peso de la mochila para los trekking suele oscilar entre los 7 y los 9 kilos, incluyendo el saco de dormir.

Si bien depende completamente de lo que cada viajero decida llevar consigo, a fin de realizar más cómodamente el viaje, es importante reducir el equipaje a lo necesario, evitando llevar cosas

inútiles. No conviene llevar libros voluminosos. El peso no debe exceder en ningún caso de los 12 kilos y, si se optimiza el equipo, puede bajar hasta los 7 kilos.

Tamaño del grupo

Los grupos son de 6 a 10 personas, acompañadas por un guía de habla castellana. Los viajeros reservan su plaza, independientemente del número que sean, y vamos uniéndolos al grupo hasta llegar a un máximo de 10 integrantes. Este tamaño reducido del grupo propicia un trato estrecho y casi familiar entre sus miembros, creándose un excelente ambiente. Aunque en general los grupos se suelen completar, en caso de no llegar a un mínimo de 6 viajeros se aplicará un suplemento. Consúltanos.

Edad mínima recomendada

La edad mínima que recomendamos para este trekking es de 15 años. Todos los menores de 18 deberán estar acompañados por sus padres o tutores legales.

Clima, temperatura y horas de luz

Las temperaturas en verano son bastantes agradables. Si bien el tiempo suele ser bueno, por la experiencia sabemos que es impredecible y puede ser muy cambiante, por lo que es conveniente estar preparados para la lluvia o el viento en un ambiente fresco, con temperaturas que oscilan aproximadamente entre los 8°C y hasta los 15°C en días soleados. En septiembre puede ocurrir que nieve en las partes más altas del trekking.

Junio 20-22 horas de luz.

Julio 22-18 horas de luz.

Agosto 17-14 horas de luz.

Septiembre 14-13 horas de luz.

La alimentación

Se hace un avituallamiento en los refugios para todas las salidas, con lo cual no hace falta cargar con comidas durante el trekking, solo el picnic del día. No obstante, para personas vegetarianas o que necesiten una determinada dieta, recomendamos llevar algún producto en concreto que creáis necesario para el trekking ya que toda la comida ha sido transportada de antemano a los refugios. En estos porteos incluimos algunos alimentos para vegetarianos y otros libres de gluten, para celíacos.

Durante los días de excursión, por el día llevaremos una dieta tipo picnic y por la noche se cocinará en los refugios con comidas planteadas por el guía y que preparará en colaboración con los viajeros.

Este tipo de viaje de aventura implica un mínimo de espíritu de grupo y colaboración por parte del viajero.

A continuación os indicamos un listado de los alimentos que podemos encontrar a lo largo de la ruta:

Desayuno: café, té, infusiones, cacao, leche en polvo, galletas, pan, mermelada, muesli y cereales, mantequilla, gachas.

Comida (tipo picnic): embutidos variados, conservas, chocolate, frutos secos, galletas, barras de cereales, panes variados...

Cena: platos elaborados en los refugios intentando llevar una dieta variada como arroces, pasta, cuscús, conservas de carne y pescado, fruta en almíbar, chocolate...

Las tareas comunes

Esta aventura, tiene un espíritu de colaboración, camaradería y trabajo en equipo, en el que valoramos sobre todo el buen humor, el buen ambiente y la tolerancia hacia los compañeros.

El guía dirigirá todas las operaciones comunes pero las actividades se harán entre todos. Algunas tareas como cargar el vehículo los días de traslado, preparación de la comida, fregar los platos, limpiar el refugio u otras tareas que sean necesarias, se realizan por igual entre todos los participantes, incluido el guía.

Los alojamientos

En todos los refugios y albergues es necesario usar el saco de dormir. Recomendamos que el saco tenga una temperatura de confort de 5° a 10° C.

Los días de ruta dormiremos en refugios de montaña que cuentan con cocina totalmente equipada, así como aseos con agua corriente excepto el día 2 y el día 6. Encontraremos duchas individuales

de agua caliente en tres de ellos, día 3, día 4 y día 5; estas duchas son de pago pero están incluidas en el precio del viaje. Dormimos en literas dobles y, en ocasiones, dependiendo del espacio disponible, podremos hacer uso individual de las mismas. Las habitaciones son comunes y mixtas, pudiendo alojar desde 4 a 32 personas por habitación.

Nota: Existe la posibilidad de que en alguno de los refugios, debido a cambios que pueda realizar la compañía que opera los refugios con poca anterioridad a la partida, hubiera que dormir en tienda y no en el refugio, aunque es poco probable si esto ocurriera los viajeros serían avisados antes del viaje, en ese caso las tiendas, aislantes, así como sacos de dormir de más calidad serían porteados al Refugio por un equipo externo.

El terreno, los caminos

Casi todos los trayectos se realizan por caminos, si bien el terreno es variado: rocas sueltas, piedra y arena volcánica, tundra, ríos y torrenteras. Los desniveles son moderados, ascendiendo hasta un máximo de 1000 metros en un solo día (mirar distancias y desniveles aproximados en PLAN DE VIAJE). Es necesario prestar atención a los cruces de ríos y atender las indicaciones del guía, ya que hay lugares que pueden ser complicados y otros de paso fácil y seguro.

El guía

La misión del guía es mostrar el camino al grupo a través de la ruta, guiar en los trekking y las actividades, coordinar las tareas comunes como la preparación de la comida, velar por la seguridad de sus participantes y solucionar las incidencias que se puedan originar, pudiendo cambiar la ruta si lo estima necesario.

El guía conocedor de la zona será de habla castellana. Él nos mostrará el país y coordinará la intendencia y la cocina con la colaboración de todos.

Concurso de fotografía, vídeo y relato corto

Se organiza cada año un concurso de fotografía, vídeo y relato corto entre todos los viajeros que hayan realizado alguna de nuestras rutas. Prepara tu cámara y tu imaginación si quieres participar: la foto más divertida, el relato más original o el vídeo que mejor refleje vuestro espíritu de exploración pueden ser los ganadores.

INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO

Desfase horario

Dos horas menos en Islandia que en España peninsular.

Idioma

El islandés una lengua germánica, que se ha mantenido muy próxima a la lengua hablada por los antiguos vikingos. La gran mayoría de la gente habla inglés, salvo en granjas y zonas rurales.

Moneda

Corona Islandesa.

Cambio

1EUR = 150 ISK (dato de Diciembre 2021)

Efectivo necesario para el viaje

No es necesario llevar mucho dinero en coronas islandesas ya que casi todos los gastos están incluidos en el precio del viaje.

Tarjetas bancarias

Es posible pagar con tarjeta en prácticamente cualquier establecimiento sin importe mínimo. Consulta en tu banco el tipo de cambio y las comisiones aplicadas.

Tarjeta Sanitaria Europea

Antes de partir es recomendable obtener la Tarjeta Sanitaria Europea, que podéis solicitar en vuestro centro médico de la Seguridad Social. Esta tarjeta certifica el derecho de su titular a recibir prestaciones sanitarias, si fuera necesario, durante la estancia en cualquier país de la Unión Europea y también en algunos del Espacio Económico Europeo como Islandia.

Telefonía

Los teléfonos móviles tienen cobertura durante casi toda la ruta. La recarga de electricidad es muy limitada pero posible en algún refugio, previo pago.

Electricidad

Durante los 5 días de ruta de trekking no habrá acceso a toma eléctrica en los albergues/refugios, por lo que recomendamos llevar baterías externas.

Durante la estancia en la capital la toma eléctrica es de 220V, 50 Hz (igual que en España).

Documentos necesarios

Pasaporte en vigor. No es necesario visados para ciudadanos miembros de la Comunidad Europea.

Medicinas

Analgésicos, antiérmicos, pomada para golpes y torceduras, tiritas, apósitos para ampollas, etc.

Vuelos

Buscamos la mejor alternativa de vuelos (desde Madrid y Barcelona) teniendo en cuenta la operativa de las compañías aéreas (vuelos directos y/o con escala vía punto europeo), sujetos a disponibilidad en el momento de comenzar con las gestiones.

En los vuelos que hacen escalas en algún punto europeo, en los tramos no conexiónados entre aerolíneas, se debe facturar el equipaje de nuevo.

Equipaje

Las compañías aéreas suelen autorizar 20 kg de equipaje facturado, a los que puedes sumar 5 kg en cabina. Es importante llevar un equipaje moderado, evitando llevar cosas innecesarias, para facilitar las cargas y descargas del vehículo.

En caso de que el equipaje se extravíe o se dañe durante un vuelo, es fundamental que se acuda al mostrador de la compañía aérea para reclamar con el código P.I.R (Parte de irregularidad en el equipaje, código de barras que dan en la facturación de la maleta) antes de salir del aeropuerto, requisito necesario para la tramitación por parte de la compañía aérea y para solicitar posible cobertura del seguro y consultar fecha prevista de entrega.

Traslados en Islandia en combinaciones ISLANDIA – GROENLANDIA

Los viajeros que combinan un viaje de Groenlandia con otro de Islandia tienen incluidos los traslados entre los aeropuertos y los alojamientos solamente el primer y último día de la ruta del programa de Islandia.

El viajero deberá hacerse cargo del traslado a/desde los aeropuertos al inicio y al final del viaje de Groenlandia.

MATERIAL RECOMENDADO PARA TU VIAJE

Para este viaje utilizaremos una mochila de 45-50 litros (**nunca maleta rígida**).

Nota: Es muy importante que toda la ropa sea de secado rápido. Por lo tanto el algodón está absolutamente desaconsejado y optaremos por fibras sintéticas, que son las que más rápido secan. La chaqueta impermeable tipo Gore Tex y el pantalón de agua nos permiten realizar las excursiones sin perdernos nada incluso en los días más lluviosos.

Cabeza

- Gorro de lana o forro polar (preferiblemente *Windstopper*)
- Bufanda tubular o "buff"
- Gafas de sol

Cuerpo

- Una camiseta térmica de manga larga
- Chaqueta de forro polar
- Anorak acolchado ligero con relleno de fibra o plumas
- Chaqueta impermeable y transpirable de montaña (*Goretex* u otra membrana similar)
- Ropa interior y camisetas de fibra sintética
- Traje de baño (para las aguas termales)
- Pantalones de trekking
- Mallas térmicas
- Pantalones impermeables ligeros

Manos

- Guantes de lana o forro polar (preferiblemente *Windstopper*)

Pies

- Calcetines finos
- Calcetines gruesos y altos de fibra sintética o de lana
- Botas de trekking fuertes, impermeables y transpirables
- Sandalias para cruzar ríos, ligeras y que sujeten bien el pie
- Calzado de repuesto o zapatillas para el refugio

Equipo de acampada

- Saco de dormir, entre 5° C y 10° C. Los de pluma son más ligeros y compresibles, si bien es necesario ser más meticuloso en su cuidado ya que si se mojan nos será muy difícil secarlos. Los de fibra abultan un poco más pero son menos delicados.
- Una cantimplora
- Linterna frontal

Artículos de aseo/otros

- Crema de protección solar y labial
- Tapones para los oídos
- Antifaz para dormir
- Toalla sintética (de secado rápido)
- Botiquín personal
- Varias bolsas de plástico fuerte para guardar el saco de dormir y la ropa dentro de la mochila

Equipo de progresión

- Mochila de 45-50 litros con cubremochilas
- Un par de bastones telescópicos. Imprescindibles.

Nota: *Ésta no es una lista exclusiva. Añadir a ella **artículos de aseo habituales**.*

SUGERENCIAS DEL VIAJE

Equipaje en cabina

A la ida se recomienda llevar en cabina, además de la **documentación**, la **ropa imprescindible repartida entre lo que llevemos puesto y lo que llevemos en el equipaje de mano** (en mochila de 20-30 litros): botas y pantalones de trekking, camiseta térmica, forro polar y chaqueta tipo Gore-Tex puestos; pantalones impermeables, gafas, gorro, guantes y otros objetos que te parezcan importantes, en el equipaje de mano. En un caso de extravío o retraso del equipaje, tendrías al menos todo lo necesario para poder comenzar el viaje.

El equipaje de mano debe ser de un peso máximo de 5 kg y cuyas dimensiones no excedan de 55x40x23 cm. **Recomendamos consultar las limitaciones de equipaje de mano con la aerolínea correspondiente.**

SEGURO DE VIAJE

Se incluye en el precio un seguro de viaje multiaventura válido para el ámbito europeo diseñado específicamente para el tipo de actividad que desempeña, garantizando a sus viajeros la total tranquilidad y seguridad durante la realización del viaje. Es necesario advertir, no obstante, que solo ejercemos de intermediario en la contratación del seguro. En caso de tener que realizar cualquier trámite posterior a la contratación de éste, dichas gestiones deberán ser llevadas a cabo directamente entre el viajero y la compañía aseguradora. No estamos autorizados a realizar dichas gestiones dado el carácter intransferible de las pólizas contratadas. Invitamos a todos los viajeros a leer atentamente las condiciones y coberturas de la póliza. No son asegurables las personas mayores de 84 años.

SEGURO OPCIONAL (AMPLIACIÓN DE CANCELACIÓN)

Por otra parte, debido a que tanto las compañías aéreas como los proveedores de servicios tienen condiciones de anulación muy estrictas, Ponemos a disposición de sus viajeros una póliza especial de gastos de anulación. La formalización de este seguro deberá hacerse en el mismo momento de hacer la reserva del viaje. Consultar con el personal de la oficina para más información.